FRAUENBUND HOCHDORF

PROGRAMM 2023

VEREINSLEITUNG

Vereinsleitung: Maria Hübscher, Karin Jung, Christin Koch (theologische Begleitung), Regula Schläpfer, Jsabell Sigrist, Sonja Tello, Lydia Schnider, Daniela Nussbaum

Kommunikation
Regula Schläpfer-Boesch
Rosengartenstr. 7, Hochdorf, 041 611 14 13
regula.schlaepfer@frauenbund-hochdorf.ch

Administration
Lydia Schnider-Scherer
Hengstrain 6, Hochdorf, 041 660 87 69
lydia.schnider@frauenbund-hochdorf.ch

Aktuarin
Daniela Nussbaum-Herzog
Mülirain 14, Hochdorf, 079 408 52 01
daniela.nussbaum@frauenbund-hochdorf.ch

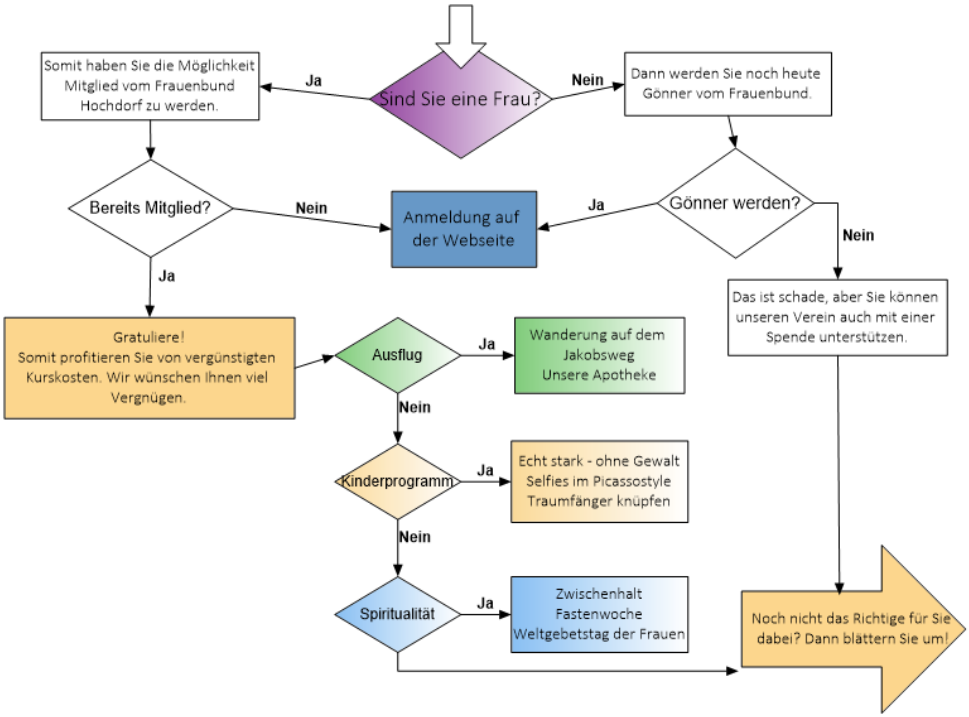
Finanzen
Karin Jung-Riedweg
Bachmättli 11b, Hochdorf, 079 249 01 32
karin.jung@frauenbund-hochdorf.ch

Kurse und Vorträge
Jsabell Sigrist-Thrier
Oberfeldweg 2, Hochdorf, 041 910 64 10
jsabell.sigrist@frauenbund-hochdorf.ch

Soziale Aufgaben
Maria Hübscher-Wigger
Hengstrain 17, Hochdorf, 041 910 08 48
maria.huebscher@frauenbund-hochdorf.ch

Sonja Tello-Zurbuchen
Mülirain 13, Hochdorf, 041 740 59 48
sonja.tello@frauenbund-hochdorf.ch

Theologische Begleitung
Pastoralraum Baldeggersee
Christin Koch-Weber
Kirchplatz 2, Hochdorf, 041 910 10 93
christin.koch@prbs.ch



Liebe Mitglieder
Liebe Gönnerinnen, liebe Gönner

Ich gratuliere Ihnen herzlich, dass Sie dieses einmalige Büchlein in den Händen halten. Es ist uns eine Freude, Ihnen ein vielfältiges und abwechslungsreiches Programm präsentieren zu können.

Nun bitte ich Sie um Ihre Mithilfe! Machen Sie an den Kursen oder Vorträgen ein möglichst aussergewöhnliches, spezielles und einzigartiges Foto. Senden Sie dieses im Verlaufe des Jahres an regula.schlaepfer@frauenbund-hochdorf.ch. Die besten Fotos werden im Programmheft 2024 veröffentlicht. Ich freue mich auf Ihre E-Mail.

Regula Schläpfer, Kommunikationsverantwortliche
Frauenbund Hochdorf – Vorstand und Vereinsleitung

10. JAN

Englisch für Fortgeschrittene

Jeden 2. Dienstag (ausser Ferien), 14x, bis 19.12., 17.30 – 19 Uhr
Zentrum St. Martin, Zi. 17, Hochdorf,
Einstieg jederzeit möglich

Leitung: Andrea Renggli, Hildisrieden
Mitglieder Fr. 238 / Nichtmitglieder Fr. 273
Anmeldung: Online bis 3. Januar
Infos: Irene Gut, 041 910 00 07

Do you speak English? Frischen Sie Ihre Englischkenntnisse wieder auf und erweitern Sie diese in entspannter Atmosphäre. Let's do it!

11. JAN

Qi Gong – Tai Ji Quan (1)

Mittwochs, 8.45 – 10 Uhr, 10x, bis 5.4.
Zentrum St. Martin B, Raum 29, Hochdorf
Fortsetzungskurs, Schnupperlektion möglich

Leitung: Ruth Zoppe
Mitglieder Fr. 150 / Nichtmitglieder Fr. 180
Anmeldung: Online bis 4. Januar
Infos: Barbara Müller, 041 910 57 05

Tai Ji Quan wird als „Meditation der Bewegung" bezeichnet und dient u. a. zur Stärkung der Lunge, des Verdauungssystems, des Herzens und des Kreislaufs.

12. JAN

Hatha Yoga & Yoga 65plus

Hatha: donnerstags, 8.15 – 9.30 Uhr
65plus: donnerstags, 9.45 – 10.45 Uhr
Yogastudio Lotus, Kleinwangenstrasse 6, Hochdorf

Leitung: Nicole Schwegler-Illi, Yogalehrerin
Fr. 25 pro Lektion
Einstieg jederzeit möglich. Anmeldung und Infos: Nicole Schwegler, 079 480 45 19

Wir streben das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist an. In der Stunde Ü65 stehen Entspannung, Atem und sanfte Dehnungen im Vordergrund. Mehr Infos unter yogastudiolotus.ch

Hinter den Kulissen unserer Apotheke

12. JAN

Donnerstag, 19 – ca. 21 Uhr
Vitaluce Apotheke, Bankstrasse 1, Hochdorf
Treffpunkt: vor dem Eingang

Leitung: Jeannine Kohl, Apothekerin
Mitglieder Fr. 10 / Nichtmitglieder Fr. 15
Anmeldung: Online bis 5. Januar
Infos: Mari Carmen Tormen, 079 871 22 85

Sie erhalten einen einmaligen Einblick hinter die sonst unzugänglichen Bereiche der neuen Apotheke – anschliessend Apéro in den Räumlichkeiten des neobarocken Gebäudes.

Selbstbehauptungskurs für Frauen

19. JAN

Donnerstag, 19.1., 26.1., 2.2., 9.2., 4x,
19.45 – ca. 21.15 Uhr
INYO-Träff, Ligschwilstrasse 7, Hochdorf

Leitung: Silvia Lussi Schürmann und Larissa Vornholz, Kampfkunstschule INYO-Träff
Mitglieder Fr. 120 / Nichtmitglieder Fr. 130
Anmeldung: Online bis 12. Januar
Infos: Mari Carmen Tormen, 079 871 22 85

Innere Stärke schützt – Prävention statt Intervention! Wie kann ich mich vor unangenehmen und grenzwertigen Situationen sowie vor Übergriffen selbstbewusst schützen.

Zwischenhalt – 30 Minuten mit Wort und Klang

Mittwoch, **1. Februar**, 19.30 Uhr
Pfarrkirche Hochdorf

Leitung: Frauenliturgiegruppe Pastoralraum Baldeggersee
keine Anmeldung erforderlich
Infos: Christin Koch, 041 910 10 93

Sich eine kleine Auszeit gönnen und gestärkt durch inspirierende Gedanken, Musik und Stille in den zweiten Teil der Woche starten.
Am Mittwoch, 25. Oktober, wird ein zweiter Zwischenhalt stattfinden.

6. FEB

Plotterkurs für Anfänger

Montag, 19 – 21.30 Uhr
Schulhaus Sagen, Zimmer 1, Hochdorf

Leitung: Daniela Eggimann-Bieri
Mitglieder Fr. 60 / Nichtmitglieder Fr. 70 (exkl. Material)
Anmeldung: Online bis 30. Januar
Infos: Manuela Hunkeler, 079 273 34 35

Mehrfarbiges Plottern auf Vinyl oder Textil. Mit tollen Plotter-Motiven werden wir zum Beispiel einen Pulli oder eine Znünibox unter fachkundiger Anleitung verschönern. Zudem lernen Sie die Grundkenntnisse des Plottens mit Vinyl- und Textilfolien kennen.

9. FEB

Mit Kindern lernen

Donnerstag, 19.30 – ca. 21 Uhr
Schulhaus Avanti, Aula, Hochdorf

Leitung: Melanie Carlin, Lerncoach
Der Anlass ist kostenlos.
Es ist keine Anmeldung erforderlich.
Infos: Elternforum West, Hochdorf

Wie kann ich mein Kind für das Lernen und die Hausaufgaben motivieren und zu mehr Selbständigkeit anleiten. Sie erhalten konkrete Tipps, die Sie im Alltag umsetzen können.

28. FEB

Kleine Helfer für Ihren Garten

Dienstag, 19.30 – ca. 21.30 Uhr
EM Fachgeschäft, Niederhäuser AG, Station West 3, 6023 Rothenburg

Leitung: Bettina Gisler, Verkaufsberaterin
Mitglieder Fr. 10 / Nichtmitglieder Fr. 15
Anmeldung: Online bis 21. Februar
Infos: Sandra Reinert, 041 377 01 14

Effektive Mikroorganismen (EM) sind ein Mix aus nützlichen Bakterien, die das Pflanzenwachstum auf natürliche Weise fördern und Rüstabfälle in Dünger umwandeln. Erfahren Sie an diesem Abend, wie Sie Ihren Garten damit optimal auf die kommende Saison vorbereiten.

Fastenwoche
Freitag, **24. Februar bis 3. März**
Die Fastenden treffen sich jeden Abend von 18 – 19 Uhr im Zentrum St. Martin.
Begleitung: Vikar David Pfammatter, 041 910 10 93, hochdorf@prbs.ch

Weltgebetstag 2023
Taiwan
Freitag, **3.März**, 19 Uhr
Ort: Zentrum St. Martin, Hochdorf

Programm: Kurze Vorstellung der Region, anschliessend Liturgiefeier zum Thema „Ich habe von eurem Glauben gehört."
Auskunft: Pia Schläfli, 041 910 48 59
Irma Waser-Rüttimann, 041 910 45 91
Durch den Weltgebetstag bekräftigen Frauen, dass Beten und Handeln untrennbar sind und einen nicht zu ermessenden Einfluss in der Welt haben.

Generalversammlung
Donnerstag, **9. März 2023**, 19 Uhr
Zentrum St. Martin, Hochdorf
Infos ab Mitte Februar auf www.frauenbund-hochdorf.ch

Vortrag Osteoporose
Donnerstag, 19 – 20 Uhr
Zentrum St. Martin B, Raum 29, Hochdorf

16. MÄR

Leitung: Pieter Keulen, Dipl. Physiotherapeut
Mitglieder Fr. 10 / Nichtmitglieder Fr. 15
Anmeldung: Online bis 9. März
Infos: Kathrin Vonwil Böger, 076 427 21 30

Pieter Keulen geht in seinem Vortrag auf Ursachen und Entstehung von Gelenkbeschwerden ein. Auch zeigt er auf, welches heutzutage die besten Mittel zur Vorbeugung sind und was Sie tun können, wenn Sie selbst davon betroffen sind.

27. MÄR

Handlettering – Schönschreiben leicht gemacht!

Montag, 19.15 – 22 Uhr
Zentrum St. Martin, Zi. 17, Hochdorf

Leitung: Marlene Ineichen, Rain
Mitglieder Fr. 85 / Nichtmitglieder Fr. 95
(inkl. Material im Wert von Fr. 20)
Anmeldung: Online bis 21. März
Infos: Reni Brunner, 079 394 50 05

Kreative Schriften, dekorative Rosen in verschiedenen Varianten, Arrangements im Stempeleffekt und viele Tipps und Tricks warten auf Sie.

30. MÄR

Wohlfühlabend

Donnerstag, 19.30 – 21 Uhr
Zentrum St. Martin B, Raum 29, Hochdorf

Leitung: Daniela Joss – ganzheitlich wohlfühlen
Mitglieder Fr. 20 / Nichtmitglieder Fr. 25
Anmeldung: Online bis 23. März
Infos: Karin Organiska 041 360 22 91

Sind Sie öfters gestresst und müde? Manchmal sogar niedergeschlagen? In Ihrem Kopf fahren Ihre Gedanken Karussell und Sie wissen nicht, wie Sie eine Veränderung anstossen können? Hier lernen Sie, wie Sie sich entspannen und zur inneren Mitte finden.

01. APR

Kleiderbörse für Gross & Klein

Samstag, 8 – 13 Uhr, (Verkauf 9 – 13 Uhr)
Zentrum St. Martin, grosser Saal, Hochdorf

Leitung: Carmen Albisser
Kosten pro Tisch: Mitglieder Fr. 20 / Nichtmitglieder Fr. 30
Anmeldung: Online bis 25. März
Infos: Carmen Albisser, 041 280 71 92

Machen Sie Platz in Ihrem Schrank! Verkaufen Sie an der Kleiderbörse Ihre gut erhaltenen Kleider sowie Accessoires für jedes Alter, die Sie nicht mehr brauchen oder mögen. Diese Kleiderbörse organisiert der Frauenbund zusammen mit dem Familientreff.

Kinder knüpfen Traumfänger

Mittwoch, **5. April**, 14 – ca. 16 Uhr
Hauptstrasse 21, 6277 Kleinwangen

Leitung: Corina Rogger, Dekografie-Atelier
Kosten pro Kind Fr. 40
Anmeldung: Online bis 29. März
Infos: Verena Süess, 041 910 59 08

Im heimeligen Dekografie-Atelier in Kleinwangen gestalten wir einen Makramee-Traumfänger. Zusammen wird das Knüpfen gelernt und ergibt eine schöne Deko für das Kinderzimmer.

Qi Gong – Tai Ji Quan (2)

26. APR

Mittwochs, 8.45 – 10 Uhr, 10x, bis 5.7.
Zentrum St. Martin B, Raum 29, Hochdorf
Fortsetzungskurs, Schnupperlektion möglich

Leitung: Ruth Zoppe
Mitglieder Fr. 150 / Nichtmitglieder Fr. 180
Anmeldung: Online bis 19. April 2023
Infos: Barbara Müller, 041 910 57 05

Tai Ji Quan wird als „Meditation der Bewegung" bezeichnet und dient u. a. zur Stärkung der Lunge, des Verdauungssystems, des Herzens und des Kreislaufs.

„Agenten auf dem Weg" – Positiver Start in die Pubertät

Samstag, **29. April**, 9 – 16 Uhr
Zentrum St. Martin B, Raum 29, Hochdorf

Leitung: Marco Martinez, MfM-Kursleiter
Kosten pro Kind Fr. 120
Anmeldung: Online bis 21. April
Infos: Sandra Reinert, 041 377 01 14

Tagesworkshop für Jungen von 10–12 Jahren. In einem Abenteuerspiel lernen die Jungen die Vorgänge rund um die Fruchtbarkeit wertschätzend kennen und verstehen.
Eltern-Infoabend: Freitag, 28. April, 19.30 – 21.30 Uhr, Zentrum St. Martin B, Zi 29

04. MAI

Veloflickkurs für Anfänger

Donnerstag, 9 – 10.30 Uhr
Velo Stadi AG, Baldeggerstrasse 18a, Hochdorf

Leitung: Kevin Stadelmann, Velo Stadi AG
Mitglieder Fr. 20 / Nichtmitglieder Fr. 30
Anmeldung: Online bis 27. April
Infos: Manuela Hunkeler, 079 273 34 35

Lernen Sie einen platten Schlauch selbst zu wechseln, die Bremsen und Gangschaltung einzustellen und was bei Kettenriss und Speichenbruch zu tun ist. Ausserdem erhalten Sie viele tolle Tipps rund ums Velo.

08. MAI

Wechseljahre, ... und jetzt?

Montag, 19 – 21 Uhr
Zentrum St. Martin B, Raum 29, Hochdorf

Leitung: Gabriela Ziswiler-Egli, Fachfrau für Frauen und Familienfragen
Mitglieder Fr. 45 / Nichtmitglieder Fr. 55
Anmeldung: Online bis 01. Mai
Infos: Carmen Albisser, 041 280 71 92

Wir sind im Umbruch und kommen in den Aufbuch. An diesem Abend werden wir Unpässlichkeiten, Zwänge, neue Werte bis hin zu unseren grenzenlosen weiblichen Möglichkeiten durchbesprechen und den Abend mit viel Frauenpower füllen.

Feuernachmittag für Kinder

Mittwoch, **10. Mai**, 14 – 17 Uhr
Feuerstelle zwischen Beinwil und Mosen

Leitung: Christine Güttinger, Momo Erlebnisse
Kosten pro Kind Fr. 50
Anmeldung: Online bis 6. Mai
Infos: Andrea Buholzer, 041 320 63 75

Erlebe einen tollen Nachmittag mit Feuerspucken, Feuerkunstwerk legen und einem feinen Znüni vom Feuer. Ab 8 Jahren.

Kursübersicht zum Herausnehmen

FRAUENBUND HOCHDORF

PROGRAMM 2023

PROGRAMMÜBERSICHT

Ausflüge/Besichtigungen

Hinter den Kulissen unserer Apotheke	Do, 12. Jan	S. 5
2-Tages-Wanderung auf dem Jakobsweg	Fr/Sa, 8./9. Sep	S. 12

Bewegung & Gesundheit

Qi Gong – Tai Ji Quan (1)	ab Mi, 11. Jan	S. 4
Hatha Yoga & Yoga 65plus	ab Do, 12. Jan	S. 4
Selbstbehauptungskurs für Frauen	ab Do, 19. Jan	S. 5
Wohlfühlabend	Do, 30. Mär	S. 8
Qi Gong – Tai Ji Quan (2)	ab Mi, 26. Apr	S. 9
Abendwanderung	Mi, 23. Aug	S. 11
Qi Gong – Tai Ji Quan (3)	ab Mi, 30. Aug	S. 12

Kultur & Kreatives

Plotterkurs für Anfänger	Mo, 6. Feb	S. 6
Handlettering – Schönschreiben leicht gemacht	Mo, 27. Mär	S. 8
Kleiderbörse für Gross und Klein (Frühling)	Sa, 1. Apr	S. 8
Veloflickkurs für Anfänger	Do, 4. Mai	S. 10
Handlettering – Schönschreiben leicht gemacht	Mi, 6. Sep	S. 12
Kleiderbörse für Gross und Klein (Herbst)	Sa, 9. Sep	S. 13
Alltagsküche mit Hülsenfrüchten	Mi, 18. Okt	S. 13
Selfies im Picassostyle für Erwachsene	Mi, 15. Nov	S. 15
Ludothek: Öffentlicher Spielabend	Fr, 3. Nov	S. 17

Religiöses & Spirituelles

Zwischenhalt Februar	Mi, 1. Feb	S. 5
Beginn Fastenwoche	Fr, 24. Feb	S. 7
Weltgebetstag der Frauen	Fr, 3. Mär	S. 7
Maiandacht	Di, 23. Mai	S. 11
Zwischenhalt Oktober	Mi, 25. Okt	S. 14
Gottesdienste mit Gedächtnissen	Sa/So, 4./5. Nov	S. 14
Krankensalbung	Mi, 8. Nov	S. 14

Vorträge & Weiterbildungen

Englisch für Fortgeschrittene	Di, 10. Jan	S. 4
Mit Kindern lernen	Do, 9. Feb	S. 6
Kleine Helfer für Ihren Garten	Di, 28. Feb	S. 6
Vortrag Osteoporose	Do, 16. Mär	S. 7
Wechseljahre, ... und jetzt?	Mo, 8. Mai	S. 10
Kinder in der Pubertät – Elterntalk	Fr, 20. Okt	S. 14
Vortrag mit Frau Chlämmerlisack	Do, 30. Nov	S. 15

Kinder & Jugendliche

Kinder knüpfen Trumfänger	Mi, 5. Apr	S. 9
„Agenten auf dem Weg" – für Buben	Sa, 29. Apr	S. 9
Feuernachmittag für Kinder	Mi, 10. Mai	S. 10
„Die Zyklusshow" – für Mädchen	Sa, 3. Jun	S. 11
Ludothek: Spielwarenflohmarkt	Sa, 2. Sep	S. 17
„Mut tut gut" – für Mädchen	ab Mi, 18. Okt	S. 13
Selfies im Picassostyle für Jugendliche	Mi, 15. Nov	S. 14

Generalversammlung

Generalversammlung 2023	Do, 9. Mär	S. 7

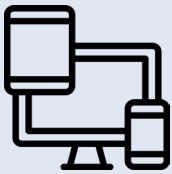
Anmeldungen

Anmeldungen nehmen wir unter www.frauenbund-hochdorf.ch/anmeldung gerne ab sofort entgegen. Der Anmeldeschluss ist jeweils bei der Veranstaltung vermerkt.

Kursbedingungen

Anmeldungen sind grundsätzlich verbindlich.
Veranstaltungen werden nur bei genügend Anmeldungen durchgeführt.
Mehr Infos unter www.frauenbund-hochdorf.ch/kurse-vortraege.

Frauenbund Hochdorf
Website | Newsletter | Instagram



frauenbund-hochdorf.ch
Auf unserer Website finden Sie alle Informationen zu unserem Verein, unseren Angeboten und das Anmeldeformular.

/newsletter
Gerne informieren wir Sie in unserem monatlichen Newsletter über bevorstehende Kurse, Vorträge und sonstige Angebote.

frauenbund_hochdorf
Ob Rückblick oder Ausblick: folgen Sie uns auf Instagram und bleiben Sie über unsere Kurse und Vorträge informiert.

FRAUENBUND
HOCHDORF

Frauenbund unterstützen

Sie möchten uns und unsere Arbeit unterstützen? HERZLICHEN DANK! Das können Sie auf verschiedene Arten:

Mitgliedschaft | Gönnerschaft
Geldspende
Trauerkarten kaufen
Strickwaren kaufen
Ehrenamtliche Mitarbeit

Frauenstamm 2023

ohne Anmeldung, offen für alle Frauen
9 – 10 Uhr, Residio Restaurant Sonnmatt

Do, 5. Jan	Mi, 5. Jul
Mo, 6. Feb	Di, 5. Sep
Mo, 6. Mär	Do, 5. Okt
Mi, 5. Apr	Mo, 6. Nov
Fr, 5. Mai	Di, 5. Dez
Mo, 5. Jun	

Familientreff
HOCHDORF

Familientreff

Die Anlässe richten sich an Kinder im Vorschulalter in Begleitung einer Bezugsperson. Sie sind öffentlich.

Wir basteln für die Fasnacht	Mi, 1. Feb
Kleiderbörse	Sa, 1. Apr
Ostereier suchen	Mi, 5. Apr
Parcour	Mi, 24. Mai
Kleiderbörse	Sa, 9. Sep
Wald und Bauernhof	Mi, 13. Sep
Kilbi Hochdorf	So, 8. Okt
Lebkuchen verzieren	Mi, 15. Nov

Maiandacht
Dienstag, **23. Mai**, 19.30 Uhr
Kapelle Urswil
Infos: Christin Koch, 041 910 10 93

„Die Zyklusshow" – Positiver Start in die Pubertät
Samstag, **3. Juni**, 9 – 16 Uhr
Zentrum St. Martin B, Raum 29, Hochdorf

Leitung: Miranda Brügger, MfM-Kursleiterin
pro Kind Fr. 120
Anmeldung: Online bis 26. Mai
Infos: Sandra Reinert, 041 377 01 14

Workshop für Mädchen von 10-12 Jahren. Die Mädchen werden auf eine Entdeckungsreise durch ihren Körper geschickt und lernen Wissenswertes rund um Pubertät, Zyklus und Fruchtbarkeit. Eltern-Infoabend: Freitag, 2. Juni, 19.30 – 21.30 Uhr, Zentrum St. Martin B, Raum 29.

Abendwanderung
23. AUG
Mittwoch, 18 – ca. 22 Uhr
Umgebung Hochdorf
Treffpunkt: Pfarreizentrum Hochdorf

Leitung: Nicole Schwegler und Reni Brunner
Mitglieder Fr. 20 / Nichtmitglieder Fr. 25
Anmeldung: Online bis 16. August
Infos: Reni Brunner, 079 394 50 05

Abschalten in der Abenddämmerung und der Natur. Wir wandern für ca. 2,5 h in der Umgebung von Hochdorf. Unterwegs geniessen wir einen Apérohalt. Durchführung nur bei guter Witterung.

30. AUG

Qi Gong – Tai Ji Quan (3)

Mittwochs, 8.45 – 10 Uhr, 11x, bis 6.12.
Zentrum St. Martin B, Raum 29, Hochdorf
Fortsetzungskurs, Schnupperlektion möglich

Leitung: Ruth Zoppe
Mitglieder Fr. 165 / Nichtmitglieder Fr. 195
Anmeldung: Online bis 23. August
Infos: Barbara Müller, 041 910 57 05

Tai Ji Quan wird als „Meditation der Bewegung" bezeichnet und dient u. a. zur Stärkung der Lunge, des Verdauungssystems, des Herzens und des Kreislaufs.

06. SEP

Handlettering – Schönschreiben leicht gemacht!

Mittwoch, 19.15 – 22 Uhr
Zentrum St. Martin, Zi. 17, Hochdorf

Leitung: Marlene Ineichen, Rain
Mitglieder Fr. 85 / Nichtmitglieder Fr. 95
(inkl. Material im Wert von Fr. 20)
Anmeldung: Online bis 30. August
Infos: Reni Brunner, 079 394 50 05

Kreative Schriften, dekorative Rosen in verschiedenen Varianten, Arrangements im Stempeleffekt und viele Tipps und Tricks warten auf Sie.

8./9. SEP

2-Tages-Wanderung auf dem Jakobsweg

Freitag u. Samstag, Treff: Freitag, 7.15 Uhr
Bhf. Hochdorf, Retour: Samstag, ca. 18 Uhr

Leitung: E.Lötscher, M.Zeder, I. Cicchetti
Mitglieder Fr. 100 / Nichtmitglieder Fr. 120
(DZ, Halbpension, exkl. Bahnticket)
Anmeldung: Online bis 20. August
Infos: Emerita Lötscher, 079 274 83 19

Stans – Flüeli-Ranft – Kaiserstuhl. Es handelt sich um eine anspruchsvolle Wanderung mit Übernachtung in Flüeli-Ranft. Gutes Schuhwerk und eine gute Kondition sind Voraussetzung.

Kleiderbörse für Gross & Klein

09. SEP

Samstag, 8 – 13 Uhr, (Verkauf 9 – 13 Uhr)
Zentrum St. Martin, grosser Saal, Hochdorf

Leitung: Carmen Albisser
Kosten pro Tisch: Mitglieder Fr. 20 / Nichtmitglieder Fr. 30
Anmeldung: Online bis 2. September
Infos: Carmen Albisser, 041 280 71 92

Machen Sie Platz in Ihrem Schrank! Verkaufen Sie an der Kleiderbörse Ihre gut erhaltenen Kleider sowie Accessoires für jedes Alter, die Sie nicht mehr brauchen oder mögen. Diese Kleiderbörse organisiert der Frauenbund zusammen mit dem Familientreff.

„Mut tut gut"

Mittwoch, **18.10., 25.10., 8.11., 15.11., 22.11.**, 5x, 13.30 – 15.30 Uhr
Dojo, Ligschwilstrasse 7, Hochdorf

Leitung: Christina Thalmann, Emmenbrücke
pro Kind Fr. 180
Anmeldung: Online bis 11. Oktober
Infos: Conny Emmenegger 041 910 09 49

Selbstbehauptungskurs für Mädchen (KG bis 2. Klasse). Die Mädchen lernen u. a. Grenzen zu setzen und Nein zu sagen, den eigenen Körper und seine Stärken bewusster wahrzunehmen sowie sich und den eigenen Gefühlen zu vertrauen. Der letzte Kurstag ist mit den Eltern.

Alltagsküche mit Hülsenfrüchten

18. OKT

Mittwoch, 18 – 21.30 Uhr
Oezlige 13, Beromünster

Leitung: Bernadette Wandeler-Huber
Mitglieder Fr. 75 / Nichtmitglieder Fr. 85
Anmeldung: Online bis 7. Okt.
Infos: Karin Organiska, 041 360 22 91

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Hülsenfrüchte ohne viele exotische Zutaten in Ihre Gerichte integrieren. Sie kochen ein mehrgängiges, saisonales Menü. In den Kurskosten inklusive ist ein umfassendes Dossier mit allen Rezepten.

20. OKT

Kinder in der Pubertät – Elterntalk

Freitag, 19 – 21.30 Uhr
Zentrum St. Martin B, Raum 29, Hochdorf

Leitung: Doris Zitzelsberger, Schulsozialarbeiterin und Supervisorin BSO
Mitglieder Fr. 10 / Nichtmitglieder Fr. 15
Anmeldung: Online bis 25. August
Infos: Conny Emmenegger, 079 816 64 06

Zur Elternzeit gehört auch die Auseinandersetzung mit den eigenen Kindern in der Pubertät. An diesem Abend diskutieren wir über die Herausforderungen und Veränderungen.

Zwischenhalt – 30 Minuten mit Wort und Klang

Mittwoch, **25. Oktober**, 19.30 Uhr
Pfarrkirche Hochdorf

Leitung: Frauenliturgiegruppe PRBS
keine Anmeldung erforderlich
Infos: Christin Koch, 041 910 10 93

Sich eine kleine Auszeit gönnen und gestärkt durch inspirierende Gedanken, Musik und Stille in den zweiten Teil der Woche starten.

Gottesdienste mit Gedächtnissen

Samstag, **4. November**, 17 Uhr
Sonntag, **5. November**, 10.30 Uhr
Pfarrkirche St. Martin, Hochdorf
für die verstorbenen Mitglieder,
Kollekte für das Elisabethenwerk

Krankensalbung

Mittwoch, **8. November**, 15 Uhr
Pfarrkirche St. Martin, Hochdorf
Anschliessend Kaffee und Kuchen im Zentrum St. Martin A.

Selfies im Picassostyle für Jugendliche

Mittwoch, **15. November**,
14 – 16.30 Uhr
Zentrum St. Martin, Zi. 17, Hochdorf

Leitung: Erika Steinmann, Maltherapeutin
Kosten pro Person Fr. 35 (+ Material Fr. 15)
Anmeldung: Online bis 8. November
Infos: Nicole Schwegler, 041 420 78 13

An diesem kreativen Nachmittag malst du spielerisch mehrere Selbstporträts auf Papier und einmal auf einen Keilrahmen 30 x 30 cm.

15. NOV

Selfies im Picassostyle für Erwachsene
Mittwoch, 19 – 21.30 Uhr
Zentrum St. Martin, Zi. 17, Hochdorf

Leitung: Erika Steinmann, Maltherapeutin
Mitglieder Fr. 40 / Nichtmitglieder Fr. 50
(+ Material Fr. 15)
Anmeldung: Online bis 8. November
Infos: Nicole Schwegler, 041 420 78 13

An diesem kreativen Abend malen Sie spielerisch mehrere Selbstporträts auf Papier und einmal auf einen Keilrahmen 30 x 30 cm.

30. NOV

Vortrag mit Frau Chlämmerlisack
Donnerstag, 19.30 – 21 Uhr
Zentrum St. Martin B, Raum 29, Hochdorf

Leitung: Eveline Beeli, alias Frau Chlämmerlisack, Motivationscoach
Mitglieder Fr. 35 / Nichtmitglieder Fr. 45
Anmeldung: Online bis 23. November
Infos: Nicole Schwegler, 041 420 78 13

Frau Chlämmerlisack hilft bei Problemen rund um den Haushalt. Sie zeigt, wie einfach gewisse Dinge anzugehen sind. Sie setzt sich dafür ein, öfters etwas auszuprobieren statt nach Ausreden zu suchen.

Frauenbund am Herbstmarkt
Mittwoch, **22. November**,
Dorfzentrum Hochdorf
Es erwarten Sie kuschelige Stricksachen, leckere Kuchen und vieles mehr.

Ausblick 2024
Generalversammlung,
Donnerstag, 29. Februar 2024

Familientreff

Familie ist wie ein Baum.
Die Zweige mögen
in unterschiedliche
Richtungen wachsen,
doch die Wurzeln
halten zusammen.

Die vom Familientreff Hochdorf, ehemals Mütterzirkel, organisierten Anlässe richten sich an Kinder im Vorschulalter in Begleitung einer Bezugsperson. Mit unseren Veranstaltungen möchten wir den Kontakt unter jungen Familien fördern, Begegnungen ermöglichen und gesellige, kreative Nachmittage erleben. Die Anlässe sind öffentlich und alle sind herzlich willkommen. Für die Betreuung der Kinder sind ihre Begleitpersonen verantwortlich.

Wir basteln für die Fasnacht	Mi, 1. Feb
Kleiderbörse (⇨ S. 8)	Sa, 1. Apr
Ostereier suchen	Mi, 5. Apr
Parcour	Mi, 24. Mai
Kleiderbörse (⇨ S. 13)	Sa, 9. Sep
Wald und Bauernhof	Mi, 13. Sep
Kilbi Hochdorf	So, 8. Okt
Lebkuchen verzieren	Mi, 15. Nov

Kontakt: Karolis Wüest
Tel. 079 277 96 87
karolis.wueest@outlook.com

Mütter- und Väterberatung

Zentrum für Soziales, Hauptstr. 42, 2. Stock
Tel. 041 914 31 41
www.zenso.ch

Stilltreffen der La Leche League

Jeweils einmal im Monat am Freitagmorgen in Hitzkirch.
Fragen zum Stillen besprechen, Erfahrungen von Mutter zu Mutter austauschen.
www.lalecheleague.ch

Krabbeltreff 0–4

Jeden Mittwoch (ausgenommen Schulferien) treffen sich Mütter und Väter mit ihren Kindern von 0 bis 4 Jahren im Kursraum UG der reformierten Kirche Hochdorf. Ältere Geschwister können mitgenommen werden.
Zeit: 9.30 – 11 Uhr
Infos: Carmen Bischof, 079 208 38 27

SRK-Kurs „Babysitting"

Für Jugendliche ab 13 Jahren
Samstag, 4. März, 8.30 – 12 Uhr und
13 – 16 Uhr und 24. März, 8.30 – 12 Uhr
Kursort: Zentrum St. Martin A
Leitung: Nadine Folloni, Kursleiterin SRK
Einzelperson Fr. 115 | Geschwister Fr. 185
Anmeldung: direkt über die SRK-Website
https://www.redcross-edu.ch/de/babysitting-kurs-srk

Babysitterdienst

Jugendliche mit SRK-Ausweis des Kurses „Babysitting". Sonntag bis Donnerstag bis ca. 22 Uhr; Freitag und Samstag nach Absprache.
Kosten: nach Absprache (ca. Fr. 8/h).
Vermittlung: Karolis Wüest,
Tel. 079 277 96 87 oder
E-Mail: karolis.wueest@outlook.com

Kommunionskleider
Die Erstkommunionkinder erhalten die Einheitskleider gegen eine bescheidene Entschädigung für die Reinigung.
Auskunft: Rita Bamert, Tel. 041 910 46 44

Rollstuhlgruppe
Zwei bis drei monatliche Ausfahrten mit den Bewohnern des Hauses Sonnmatt
Kontakt: Silvia Birnbaum, Tel. 041 910 39 51

Stricknachmittage
Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat (ausgenommen Schulferien), 13.30 – 15.30 Uhr
Zentrum St. Martin, Zi. 17
Angesprochen sind handarbeitsinteressierte jeden Alters, die auch das gemütliche Beisammensein schätzen. Wolle wird zur Verfügung gestellt.
Infos: Lilian Williner, Tel. 041 910 38 52,
E-Mail: lilian-williner@bluewin.ch und
Nina Amstutz, Tel. 041 910 30 63,
E-Mail: n.amstutz@quickline.ch

Wegbegleitung
Wegbegleitung ist ein Projekt des Pastoralraum Baldeggersee und bietet konkrete Unterstützung im Sinne der Nachbarschaftshilfe an. Sie möchten gerne Unterstützung in Anspruch nehmen? Oder Sie möchten Ihre Hilfe anbieten und sich als WegbegleiterIn engagieren?
Melden Sie sich bei Daniela Kaiser Rohner, Sozialarbeiterin, Tel. 041 914 30 73 oder
E-Mail: daniela.kaiser@prbs.ch
Weitere Infos: www.prbs.ch

Ludothek
im Brauiturm, Kulturzentrum Brau
In der Ludothek können Spiele für vier Wochen ausgeliehen werden. Das grosse Angebot von fast 1'200 Artikeln umfasst Spiele für jedes Alter, wie z.B. Brett- und Kartenspiele, Puzzles, Konstruktionsspiele, Fahrzeuge, Spiele für Feste usw.
Öffnungszeiten gemäss Website:
www.ludothek-hochdorf.ch
Tel. 041 910 02 40

Spielwaren-Flohmarkt
Kauf und Verkauf von gebrauchten Spielwaren.
Samstag, 2. September, 9 – 11.30 Uhr
Brauiplatz/Kulturzentrum, Hochdorf
Anmeldung nicht erforderlich
Kosten: Kollekte
Findet nur bei guter Witterung statt.

Öffentlicher Spielabend
Spielen Sie Dog und weitere Brett- und Kartenspiele.
Freitag, 3. November, 19.30 Uhr
Zentrum St. Martin B, Zi. 29, Hochdorf
Anmeldung: in der Ludothek oder
Tel. 041 910 02 40
Kosten: Kollekte

ANMELDUNGEN | KURSBEDINGUNGEN

Alle Veranstaltungen stehen mit den jeweiligen Kerndaten und weiteren Informationen auf unserer Website www.frauenbund-hochdorf.ch. Gerne informieren wir Sie auch in unserem monatlichen Newsletter über die bevorstehenden Kurse, Vorträge und sonstigen Veranstaltungen. Der Newsletter ist für Mitglieder sowie für Nichtmitglieder kostenlos. Jetzt abonnieren unter www.frauenbund-hochdorf.ch/newsletter

Anmeldungen

Anmeldungen nehmen wir unter www.frauenbund-hochdorf.ch/anmeldung ab sofort entgegen. Der Anmeldeschluss ist jeweils bei der Veranstaltung vermerkt.

Kursbedingungen

Anmeldungen sind grundsätzlich verbindlich. Bei Abmeldungen innerhalb von 10 Tagen vor Kursbeginn wird die Hälfte der Kurskosten in Rechnung gestellt. Bei sehr kurzfristigen Abmeldungen (48 Stunden oder weniger) und wenn kein Ersatz gefunden wird, ist der gesamte Betrag geschuldet. Das Risiko von Verhinderungen jeglicher Art und allfällig nötige Versicherungen sind Sache der Teilnehmenden. Alle Veranstaltungen können nur bei genügend Anmeldungen durchgeführt werden.

Nichtmitglieder willkommen

Bei allen Angeboten sind interessierte Frauen und Männer auch als Nichtmitglieder des Frauenbundes herzlich willkommen.

KulturLegi

KulturLegi Zentralschweiz

Sie besitzen einen persönlichen Ausweis der KulturLegi? Dann gewähren wir Ihnen folgende Rabatte auf unsere Veranstaltungen, Kurse und Vorträge:
bis Fr. 50: vollständiger Kostenerlass
ab Fr. 50: jeweils 50 Pozent Kostenreduktion

Bankverbindung

Luzerner Kantonalbank, IBAN CH81 0077 8010 4010 5320 4

Jahresbeitrag

Der Jahresbeitrag für Mitglieder beträgt Fr. 15, für Gönner Fr. 20.

Zahlen per Twint

Gerne können Sie Ihren Kurs vor Ort, Ihren Spendenbetrag oder Ihren Mitgliedsbetrag jetzt auch bequem per Twint bezahlen.

Jetzt mit TWINT bezahlen!

QR-Code mit der TWINT App scannen

Betrag und Zahlung bestätigen

Freiwilligenarbeit

Viele Stunden freiwilliger Arbeit stecken in unserem Kursangebot. Obwohl alle Frauen des Frauenbundes Hochdorf ehrenamtlich arbeiten, entstehen Kosten für Kursleitende, den Druck und Werbung. Diese müssen gedeckt und nach Möglichkeit soll ein kleiner Gewinn erwirtschaftet werden. Mit dem Gewinn finanzieren wir unsere vielfältigen sozialen Aufgaben.

Frauenbund unterstützen

Sie möchten uns und unsere Arbeit gerne unterstützen? Herzlichen Dank. Das freut uns sehr. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, den Frauenbund Hochdorf zu unterstützen:

Strickwaren kaufen

Wunderschön und kuschlig – die Lismigruppe des Frauenbund Hochdorf strickt Schönes und Einmaliges für Gross und Klein.
Wer gerne etwas erstehen möchte, kann einfach eine E-Mail schreiben oder anrufen.
Infos: Lilian Williner, Tel. 041 910 38 52, E-Mail: lilian-williner@bluewin.ch und Nina Amstutz, Tel. 041 910 30 63, E-Mail: n.amstutz@quickline.ch
Mehr Informationen unter https://www.frauenbund-hochdorf.ch/lismigruppe

Ehrenamtliche Mitarbeit

Helfende Hände sind jederzeit willkommen! Möchten Sie beim Frauenbund Hochdorf mitarbeiten? Schreiben Sie uns per E-Mail an info@frauenbund-hochdorf.ch oder wenden Sie sich an eine unserer Vorstands- oder Vereinsleitungsfrauen.

Mitgliedschaft | Gönnerschaft

Ihre Mitglied- oder Gönnerschaft bietet uns eine stabile Basis, um all unsere Aufgaben und unsere Kurse & Vorträge auf die Beine zu stellen. Als Mitglied und Gönner profitieren Sie von einem vergünstigten Kursgeld.

Geldspende

Durch Ihre Geldspenden können wir beispielsweise benötigtes Material in all unseren Bereichen erwerben.

Trauerkarten

Anstelle von Blumenspenden können Sie den Angehörigen von Verstorbenen mit einer Trauerkarte des Frauenbundes Hochdorf Ihre Anteilnahme ausdrücken. Diese Trauerkarten können Sie bei der Papeterie von Matt und beim Schriftenstand in der katholischen Kirche beziehen.

frauenbund-hochdorf.ch
Auf unserer Website finden Sie alle Informationen zu unserem Verein, unseren Angeboten und das Anmeldeformular.

/newsletter
Gerne informieren wir Sie in unserem monatlichen Newsletter über bevorstehende Kurse, Vorträge und sonstige Angebote.

frauenbund_hochdorf
Ob Rückblick oder Ausblick: folgen Sie uns auf Instagram und bleiben Sie über unsere Kurse und Vorträge informiert.

Falls Sie ein Anliegen haben oder eine gute Idee, die wir unbedingt verwirklichen sollten, dann melden Sie sich doch bei uns. Wir freuen uns auf Ihre Anregungen.

BÜCHER KABINE
INITIATIVE FRAUENBUND HOCHDORF

NIMM EINS – BRING EINS

Die einstige Telefonkabine beim Coop im Bellevue-Center Hochdorf ist heute eine Bücherkabine. Sie dient dazu, Bücher kostenlos und ohne Formalitäten zum Tausch oder zur Mitnahme anzubieten und wird zu einem Ort der Begegnung.

So funktioniert es:
Nehmen Sie ein Buch mit, das Sie lesen möchten. Nach der Lektüre können Sie es behalten oder zurückbringen.

Wir wünschen viel Spass beim Lesen!